

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 35.02.07 МЕХАНИЗАЦИЯ СЕЛЬСКОГО  
ХОЗЯЙСТВА**

Бохан

2017 г.

Рассмотрена на заседании МК  
Руководитель МК \_\_\_\_\_  
(И.Г.Калмыкова)  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- на основе примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

**Организация – Разработчик:** Государственное бюджетное профессионального образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

**Разработчики:**  
Журихин Э.Ю. руководитель физического воспитания

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## **1.4. В результате освоения дисциплины обучающийся формирует компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## **1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 360 часов (3 часа в неделю), в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 240 часов (2 часа в неделю);

самостоятельной работы обучающегося 120 часов (1 часа в неделю).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>360</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>240</b>
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	238
контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>120</b>
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
<p><b>Раздел 1. * Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></p>		6	
<p><b>Тема 1.1. ** Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.  <b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b>  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>	1	репродуктивный
	<p><b>Практические занятия</b>  1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики  2. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Развитие физических качеств</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.  2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	3	

<p><b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>			
<p><b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение построений, перестроений</li> <li>2. Выполнение беговых упражнений</li> <li>3. Выполнение прыжковых упражнений</li> <li>4. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</li> <li>5. Подвижные игры различной интенсивности.</li> <li>6. Выполнение силовых упражнений, выполнение упражнений на гибкость</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>	<p>-</p> <p>7</p> <p>7</p>	<p><i>ознакомительный</i></p> <p><i>репродуктивный</i></p>
<p><b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p>		<p><i>продуктивный</i></p>

	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности. Техника бега на короткие дистанции, на средние дистанции</li> <li>2. Техника бега на длинные дистанции</li> <li>3. Кроссовый бег.</li> <li>4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</li> <li>5. Техника прыжка в длину с места</li> <li>6. Техника прыжков в высоту способом «перешагивание»</li> <li>7. Техника метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.</li> <li>8. Техника толкания ядра</li> <li>9. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования</li> <li>10. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.</li> <li>11. Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бег по виражу, финиширования.</li> <li>12. Бег на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки).</li> <li>13. Техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*.</li> <li>14. Сдача контрольных нормативов</li> </ol>	24	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	26	
<p><b>Тема 2.3. Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><i>(В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).</i> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		<p><i>продуктивный</i></p>

	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности. Совершенствование техники попеременно бесшажного хода, одношажного хода</li> <li>2. Совершенствование одновременного двухшажного хода</li> <li>3. Совершенствование одновременного четырехшажного хода</li> <li>4. Совершенствование техники полуконькового и конькового хода.</li> <li>5. Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка», «ёлочка»</li> <li>6. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами.</li> <li>7. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами</li> </ol>	12	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p>	12	
<p><b>Тема 2.4. Баскетбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p>		

	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности. Стойки игрока</li> <li>2. Остановки игрока (прыжком, шагом)</li> <li>3. Совершенствование передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)</li> <li>4. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</li> <li>5. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника</li> <li>6. Учебная игра</li> <li>7. Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо</li> <li>8. Броски мяча в кольцо с различных дистанций</li> <li>9. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)</li> <li>10. Обучение техники игры в нападении</li> <li>11. Выполнение учебных нормативов в ведении мяча, бросков мяча в кольцо</li> <li>12. Штрафные броски. Учебная игра</li> <li>13. Учебная игра с судейством</li> </ol>	24	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Изучение правил игры. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	24	
<p><b>Тема 2.5. Волейбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>		

	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование стойки игроков передней линии</li> <li>2. Совершенствование стойки игроков задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая)</li> <li>3. Перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)</li> <li>4. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая</li> <li>5. Совершенствование подачи мяча: верхняя прямая</li> <li>6. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками</li> <li>7. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками</li> <li>8. Прием мяча у сетки</li> <li>9. Прием мяча одной рукой с последующим нападением</li> <li>10. Обучение техники прямого нападающего удара</li> <li>11. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите</li> <li>12. Совершенствование техники одиночного блокирования,</li> <li>13. Совершенствование двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих)</li> <li>14. Техничко-тактические действия</li> <li>15. Учебная игра с судейством</li> </ol>	26	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий</p>	28	
<p><b>Тема 2.6. Настольный теннис</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		

	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности. Упражнения для развития ловкости.</li> <li>2. Стойка и перемещение игрока</li> <li>3. Техника хвата теннисной ракетки.</li> <li>4. Подачи мяча</li> <li>5. Технические приемы с нижним вращением</li> <li>6. Технические приемы без вращения мяча</li> <li>7. Технические приемы с верхним вращением</li> <li>8. Тактические комбинации</li> <li>9. Игровая подготовка</li> <li>10. Игровые спарринги</li> </ol>	18	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение правил настольного тенниса</li> <li>2. Набивание мяча ладонной стороной ракетки</li> <li>3. Набивание мяча тыльной стороной ракетки</li> <li>4. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	18	
<b>Тема 2.7. Гандбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности игры, перемещения, остановки игроков</li> <li>2. Бег с изменением направления и скорости</li> <li>3. Ловля двумя руками на месте и в прыжке</li> <li>4. Ловля с недолётом и перелетом мяча</li> <li>5. Ловля катящегося мяча</li> <li>6. Ловля с отскока от площадки и в движении шагом</li> <li>7. Передачи мяча</li> </ol>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Изучение правил игры. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка</p>	10	

	защитника, перемещения, противодействия владению мячом.		
<b>Тема 2.8. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Техника безопасности. Совершенствование перемещений по полю 2. Техники ведения мяча 3. Передачи мяча. 4. Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью. 5. Освоение техники приёма мяча: ногой, головой. 6. Совершенствование ударов по воротам. 7. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. 8. Ведение мяча в различных направлениях и с разной скоростью 9. Комбинации из освоенных элементов техники и тактики 10. Техника защитных действий 11. Тактические действия в нападении 12. Отбор мяча подкатом 13. Учебная игра с судейством	22	
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	22		

<p><b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> *(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупненной группы специальностей /профессий)</p>			
<p><b>Тема 3.1. ** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	<p><i>1</i></p>	<p><i>продуктивный</i></p>
	<p><b>Практические занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на тренажерах</li> <li>2. Круговая тренировка</li> <li>3. Развитие силы с гирями, и гантелями, подтягивание на перекладине</li> <li>4. Упражнения для формирования правильной осанки</li> <li>5. Упражнения для профилактики плоскостопия</li> <li>6. Упражнения для укрепления мышц спины</li> <li>7. Упражнения для укрепления брюшного пресса</li> <li>8. Упражнения для профилактики заболевания глаз</li> </ol>	<p><i>15</i></p>	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</p>	16	
<p><b>Тема 3.2.**</b>  <b>Военно – прикладная физическая подготовка.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Строевая, физическая, огневая подготовка.  <i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.          Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелазания, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.  <i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p>		<i>продуктивный</i>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые приемы</li> <li>2. Преодоление полосы препятствий</li> <li>3. Навыки обращения с оружием. Сборка и разборка автомата</li> <li>4. Ускоренное передвижение</li> <li>5. Круговая тренировка</li> <li>6. Опорные прыжки</li> <li>7. Подтягивания, висы, подъем силой на перекладине</li> <li>8. Комплексы рукопашного боя</li> </ol>	16	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>	16	
<b>Всего:</b>		<b>360</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля;

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка для прыжком и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

##### **Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир**

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2014.

##### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mossport.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи,)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без</p>

	<p>учёта времени.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--